

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第6回 すいか

ジリジリと暑い夏の日には、「ひんやり冷やしたすいかが食べなくなる」という人も多いのではないでしょうか。千葉県は収穫量全国2位のすいかの産地（2018年産）。八街（やちまた）市は県内の主要生産地の一つです。一般規格のすいかは、4Lサイズで9キログラムから10キログラム程度ですが、山本義久さんの作る「縞王（しまおう）マックス」は、同じ大きさで15キログラムと、密度が高いうすいか。糖度は11度から12度と甘くジューシーで、贈答用にも人気です。

すいか栽培の達人



「より甘さを出すために
土に糠をプラス」

山本すいか・落花生農園
山本 義久さん(千葉県八街市)

すいかの栽培では、すいかに発生する害虫や病害の対策として、それらに強いとされるかびょうの原料でもある夕顔に接ぎ木して栽培することが一般的です。しかし、山本さんはすいか本来の果肉の質や糖度、香りを損なわないようにするため、接ぎ木の台木に別品種のすいかを使用しています。加えて、さらに甘さを出すために、糠を土に混ぜて熟成させた完熟堆肥で栽培。また、落花生も栽培している山本さんの農園では、すいかと落花生の畑を1年ごとに交換して栽培しています。それにより、病気に強く甘いすいかができるそうです。山本さんの作るすいかを毎年楽しみにされている方の中には、なんと40年近い付き合いの方もあるとか。



山本すいか・
落花生農園の
詳細はこちらから

体に涼を呼ぶ
夏の風物詩

果肉の成分のうち9割は水分で、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも含まれています。少量の塩をかけて食べれば、より甘味を強く感じられるだけでなく、スポーツドリンクと同じような効果が期待でき、熱中症の予防になります。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

すいかジュース

暑さでほてった体をクールダウンしてくれるすっきりした甘さのジュースです。塩をひとつまみ入れることで、甘さが増し、ナトリウムが補給できるため熱中症対策になります。



用意するもの(2人分)

- すいか…300グラム
- レモン…2分の1個
- 塩…ひとつまみ
- 氷、ミント…適量



1 すいかの皮と種を取り除き、ひと口大に切ります。



2 レモンを搾ります。



3 ミキサーに1と2のレモン果汁大さじ1、塩を入れ、なめらかになるまでかく拌します。



4 氷を入れたグラスに3を注ぎ、ミントを添えれば完成です。



ここがポイント！

レモン果汁の量はお好みで調整してください。レモンの代わりにライムを使っても、ちょっと大人の味わいになっておいしいですよ！



なくそう！
食品ロス

すいかの皮の白い部分を捨てていませんか？薄切りにしてサラダや漬物にすると、ポリポリとした食感でおいしく食べられます。ゴミも大幅に減らせるので、ぜひ試してみてください。